**"Schlaf ist ein höchst karrierefördernder Zustand"**

Deutschland leidet unter Schlafmangel, auch weil Schlafen ein schlechtes Image hat. Dabei ist man ausgeschlafen leistungsfähiger, sagt der Schlafexperte Hans-Günter Weeß.

Interview: [**Peter Ilg**](http://www.zeit.de/autoren/I/Peter_Ilg/index)

5. Januar 2017, 7:45 Uhr[72 Kommentare](http://www.zeit.de/karriere/2016-12/schlaf-schlafforschung-leistungsfaehigkeit-koerper-geist#comments)

[**Auf einer Seite lesen**](http://www.zeit.de/karriere/2016-12/schlaf-schlafforschung-leistungsfaehigkeit-koerper-geist/komplettansicht)

**ZEIT ONLINE:** Herr Weeß, haben Sie heute Nacht gut geschlafen?

**Hans-Günter Weeß:**Ja, wie meistens. Aber in krisenhaften Lebenssituationen geht es mir wie jedem anderen auch. Da gehört ein schlechter Schlaf zum schwierigen Leben mit dazu.

**ZEIT ONLINE:**Wie finden Sie üblicherweise zur Ruhe?

**PETER ILG***Freier Autor*

[**ZUR AUTORENSEITE**](http://www.zeit.de/autoren/I/Peter_Ilg/index)

**Weeß:**Wenn ich mich abends entscheide, zu Bett zu gehen, entpflichte ich mich innerlich. Schalte ab, von den großen und kleinen Problemen des Alltags. Gehe ins Schlafzimmer, mache Urlaub, kuschle mich in mein Kissen hinein. Ich mache mir schöne Gedanken – und irgendwann kommt der Schlaf von alleine.

**ZEIT ONLINE:**Gibt es Wochentage, an denen wir schlechter schlafen als an anderen?

**Weeß:**Ganz Deutschland schläft von Sonntag auf Montag am schlechtesten. Das hat zwei Gründe. Zum einen gibt es in unserer Gesellschaft viele, deren Arbeitswoche nicht Montagfrüh bei der Arbeit, sondern Sonntagabends im Bett beginnt. Wenn wir uns dort schon mit Arbeit beschäftigten, führt das zu Anspannung. Anspannung ist der Feind des Schlafens. Zum anderen ist es so, dass man sonntags länger schläft. Wenn man abends dann zeitig ins Bett geht, war man nicht lange genug wach, so dass es an Schlafdruck mangelt. Deshalb fällt das Einschlafen auch etwas schwerer.

**ZEIT ONLINE:**Schlafen wir dann freitags am besten, wenn zwei frei Arbeitstage in Aussicht sind?

**Weeß:**Interessanterweise nicht. Einen Tag, an dem wir besser schlafen, als an anderen, den gibt es nach unseren Statistiken nicht.

**ZEIT ONLINE:**Warum schlafen wir manchmal so schlecht?

**Weeß:**Schlafstörungen haben mannigfaltige Ursachen. Sie können körperlich bedingt sein oder als Nebenwirkungen von Medikamenten auftreten, sowie das Ergebnis von Fehlverhalten sein, wie ein zu hoher Alkoholkonsum am Abend, zu spätes Essen oder später Sport. Der Hauptfaktor ist aber tatsächlich, dass viele Menschen ins Bett gehen, dort körperlich anwesend sind, aber gedanklich und emotional noch immer bei den Problemen des Alltags. Das führt zu Anspannung. Die macht wach und verhindert den Schlaf. Aus diesem Grund sind psychisch bedingte Schlafstörungen sehr häufig. Dann gibt es noch einen zweiten Grund, weshalb wir manchmal so schlecht schlafen. Es gibt Menschen, die gehen ins Bett, um zu schlafen. Und das macht wach. Das hört sich zwar paradox an, aber: Wer schlafen will, strengt sich an. Das erzeugt Druck und der führt ebenfalls zu Anspannung. Wer sich anstrengt einzuschlafen, bleibt wach.